

FUTBOLCHILARNING TEXNIK USULLARNI BAJARISH TEZLIGI

Azizov Muxammadjon A'zamovich

Qo'qon davlat pedagogika instituti

Sport va harakatli o'yinlar kafedrasi katta o'qituvchisi:

ANNOTATSIYA

Maqolada futbolchilarning mashg'ulot jarayonida texnik usullarni tezligini bajarishdagi, maxsus mashqlardan foydalanish samaradorligi o'rganildi. Mashg'ulot jarayonida texnik usullarni maqsadli aniqligini takomillashtirishda o'yin talablariga mos keladigan fiziologik xarakterdagi mashqlarni bajarish zarur.

Kalit so'zlar: texnik usullarni aniqligi, yuqori malakali futbolchilar, mashg'ulot jarayoni, texnik tayyorgarlikni nazorati.

АННОТАЦИЯ

В статье изучалась эффективность использования футболистами в тренировочном процессе технических приемов скоростного выполнения, специальных упражнений. В процессе обучения необходимо выполнять упражнения физиологического характера, соответствующие требованиям игры, при совершенствовании целевой точности технических приемов.

Ключевые слова: точность технических приемов, высококвалифицированные игроки, тренировочный процесс, контроль технической подготовки.

Yuqorida aytganimizdek, futbolchining tezkorligi -uning bir yo'nalishdagi tezligi bo'lib qolmay, balki texnik usullarni bajarish tezligi, fikrlash tezligi hamdir. Hozirgi zamon futbolining asosiy talablaridan biri futbolni tez boshqara bilishi, ya'ni tezkor texnikadir. Ma'lumki, harakat malakalari muayyan jismoniy sifatlar rivoji darajasiga bog'liqdir. Jismoniy sifatlar darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, kishining harakat imkoniyatlari shunchalik keng bo'ladi. Futbolda ham xuddi shunday.

Harakat tezligi va texnik kamoloti bir-biriga mos kelgan futbolchilar texnik usullarni yuqori tezlik bilan bajara olish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bundan tashqari, vaziyatga bog'liq holda ularni tezda o'zgartira oladi. Harakat tezligini alohida rivojlantiradigan, texnik trenirovkani esa qulay sharoitda bajaradigan o'yinchilar to'p bilan muayyan tezlikdagina samarali o'ynay oladilar. Futbolchilar hech qanday mone'liksiz sharoitda harakat qilganlarida, ya'ni maydon (joy) va vaqt etishmovchiligi bo'lmaganda, amalda qiyin texnik usullarni ham xatosiz bajara oladilar. Uyin vaziyatida esa, ya'ni usulni tez bajarishdan tashqari, bir harakatdan ikkinchisiga tezda o'tish kerak bo'lganda esa manzara darrov o'zgarib qoladi.

To'pni uzatayotganda harakat tezligi, fikrlash tezligi va bir harakatdan ikkinchisiga o'tish orasidagi o'zaro bog'liqlik yaqqol ko'rinadi. To'pni uzatish uchun, avvvlo uni olish kerak, buning uchun esa, ya'ni to'pni olish uchun eng ma'qul pozitsiyani tanlagan holda u yoki bu tezlik bilan harakat qilish zarur. Yuqori malakali futbolchilar to'pni olmoq uchun borar ekanlar, maydonni ko'rib turadilar, to'p uzatishning qaysi yo'nalishda bajarilishini yugurib keta turib o'ylab oladilar.

Tezlik yuqori va o'yinda aloqalar qanchalik ko'p bo'lsa, maydonni ko'rish ham, bir qarorga kelish ham shunchalik qiyin bo'ladi. Vaqt va joy kam bo'lgan, shuningdek, raqib bilan yakkama-yakka olishib turgan holatda o'yinchi to'pni kerakli yo'nalishda va sherigi uchun qulay bo'lgan joyga uzatishi kerak. Shuning uchun ham taktik-texnik harakatlarni tako-millashtirish mashqlari o'yin vaziyatiga juda yaqinlash-tirilgan sharoitda o'tkazilishi kerak, shundagina harakat va fikrlash tezligi, bir harakatdan ikkinchisiga o'tish va texnik usullarni bajarish futbolchilarning tezligi bilan uzviy bog'lanib ketadi.

Epchillikni tarbiyalash

Epchillik - bu murakkab kompleks sifat bo'lib, uni baholash uchun yagona mezon topish qiyin. V.A. Zasiorskiyning fikricha, quyidagilar epchillikni o'lchash imko-nini berishi mumkin: vazifalarning murakkabligi, uning aniq va o'z vaqtida bajarilishi (futbolda bu vaqt vaziyatni o'zgartirishdan to'g'ri javob harakati boshlangan daqiqagacha bo'lgan eng kam vaqtdir). Futbolchilarning chaqqonligi avvalo futbol maydo-nida doimo o'zgarib turuvchi vaziyatda to'pni olib yurganda keyin to'psiz qilgan harakatlarda namoyon bo'ladi.

To'pni olib yurish, kimga uzatishni tanlash va to'p tepish o'yinchidan juda keng koordinasion imkoniyatlarni ko'rsa-tishni talab etadi. Agar bunga futbolchilarning harakat va texnik faoliyati yakkama-yakka olushuvlar va turli dastlabki holatlar asnosida o'tishini (o'zidan oshirib urish, Duma-latib urish, sakrab turib bosh bilan urib yuborish va hokazolar), o'yin shart-sharoitining doimo o'zgarib turishini (yomg'ir, issiq, o'tli, erli maydon, tabiiy va sun'iy ravishda yoritilish) ham qo'shadigan bo'lsak, unda o'yin faoliyatining samarali bo'lishi uchun rivojlangan epchillik sifatleri futbolchi uchun qanchalik muhim ekanligi o'z-o'zidan tushunarlidir. Usullarni qay darajada tez, aniq va o'z vaqtida bajara olishi o'yinchining o'zidagi harakatlantiruvchi apparatni boshqara olishi va harakat qobiliyatining rivojlanishi darajasiga bog'liqdir.

Epchillik sifatlerini takomillashtirishda rang-barang yangi harakatlar turkumini egallab olish kerak, shundagina ma'lum malakalar bazasida noma'lumlari oson o'zlashtiriladi. Sport nazariyasida "ekstrapolyasiya", ya'ni (ma'lum harakat malakalariga asoslanib) to'satdan paydo bo'lgan sharoitga javob harakatini darhol tuza

olish qobiliyati tushunchasi keng ko'llaniladi. Futbolda oshirib tepish bu tushunchaga misol bo'la olishi mumkin.

Odatda, trenirovka chog'ida bu elementga ko'p e'tibor berilmaydi. Biroq, boshqa chora qolmagan vaziyatlarda futbolchilar ko'pincha o'zidan oshirib tepishni qo'llaydilar. O'yinchilarda boshqa harakat malakalari turkumi serob bo'lganligi uchun yuzaga kelgan vaziyatga bog'liq holda bu harakatdan foydalanishlari mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Godik M.A., Kontrol trenirovochnix i sorevnovatelnix nagruzok. – M., Fis. 1980. – 136 s.
2. Polevtshikov M.M., Rojensov V.V., Palagina N.I. Metodika otsenki tochnosti dvigatel'nyx deystviy sportsmena igrovix vidov sporta. // Sovremennye nauka i tekhnologii. – 2016. – № 2-2.
3. Abduvaliyevich, A. R. (2023). Turizm va uning xavfsizligi sohasida umumiy madaniy, umumiy kasbiy va kasbiy kompetentsiyalarni shakllantirishda o'qitish yondashuvlarining tavsifi. *Innovative developments and research in education*, 2(14), 343-348.
4. Абдуллаев, Р. А.(2022). Таълим Тизимида Инновацион Технологиялардан Фойдаланишнинг Аҳамияти. *Miasto Przyszłości*, 29, 338-340.
5. Абдуллаев, Р. А. (2022). Ҳозирги Давр Ёшлар Тарбиясига Инновацион Ёндошув. *Miasto Przyszłości*, 29, 351-354.
6. Abduvaliyevich, A. R. (2023). Sport va sog'lomlashtirish turizm misolida. *Innovation in the modern education system*, 3(27), 534-540.
7. Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." *Central asian journal of literature, philosophy and culture* 3.11 (2022): 315-318.
8. Nazirjonovich, Khatamov Zafarjon. "Pedagogical Aspects of Forming Sports Motivation." *European Journal of Economics, Finance and Business Development* 1.9 (2023): 23-30.
9. Ruzimatov, Islomjon. "THE SIGNIFICANCE OF METHODS DETERMINING THE DEVELOPMENT OF LEADING PHYSICAL QUALITIES IN ROADCASTS." *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal* 4.05 (2023): 177-185.
10. Erkuzievich, Islomjon Rozmatov. "THE IMPORTANCE OF THE METHODS USED IN THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITY OF BEHAVIOR OF INVADING ATHLETES CARRYING OUT HARD WORK." *ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW* ISSN: 2319-

2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 325-330.

11. Ro'zimatov, Islomjon. "Bosqon uloqtiruvchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanishini belgilab beruvchi metodlarni ahamiyati." Scientific-theoretical journal of International education research 1.3 (2023): 92-97.

12. Rozmatov, Islamjon, and Sanjarbek Gulomjonov. "The specific importance of motor methods of special training in short-distance running." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.3 (2023): 89-93.

13. Nazirjonovich, Xatamov Zafarjon, and Inomov Faxriddin O'rmonjonovich. "Physical Education In Higher Educational Institutions Problems Of Formation Of Professional Skills On The Basis Of Science And Practice Ytegration In The Training Of Teaching Staff." Journal of Positive School Psychology (2023): 870-876.

14. Makhmudovich, Gofurov Abdushokir, Irmatov Shavkat Anvarovich, and Inomov Fahriddin O'rmonovich. "Development of physical activity of students based on physical education and sports classes." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 135-141.

15. O'rmonjonovich, Inomov Faxriddin. "Problems of Development of Physical Culture and Sports after Independence." Central Asian Journal of Literature, Philosophy and Culture 3.12 (2022): 58-62.

16. Qurbonovich, Abdullayev Oybek Qurbonovich Abdullayev Oybek. "JISMONIY TA'LIMDA O 'QUVCHILARNING RUHIYATINI TARBIYALASH VA IRODASINI MUSTAHKAMLASHNING AHAMIYATI XUSUSIDA." Scientific journal of the Fergana State University 6 (2023): 132-132.

17. Qurbonovich, Abdullayev Oybek. "DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL KNOWLEDGE AND SKILLS IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS." ASIA PACIFIC JOURNAL OF MARKETING & MANAGEMENT REVIEW ISSN: 2319-2836 Impact Factor: 7.603 11.12 (2022): 256-261.

18. Qurbonovich, Abdullaev Oybek. "Ways of training students by physical and spiritual development using folk games." World Bulletin of Social Sciences 5 (2021): 138-141.

18. Qurbonovich, Abdullaev Oybek. "Development of Mentally Stable Qualities in Adolescent Students Through Physical Educational Means." European Journal of Humanities and Educational Advancements 2.12 (2021): 141-145.

19. Kurbanovich, Abdullayev Oybek. "Innovative technologies in physical education classes." ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal 11.6 (2021): 92-95.

20. Иномов, Фахриддин Ўрмонович. "Стратегия подачи в современном

настольном теннисе." Образование наука и инновационные идеи в мире 32.1 (2023): 47-50.

21. Jurayev, Vohidjon, and Yoqubjon Ermatov. "BASICS OF ADJUSTING PHYSICAL EXERCISES FOR THE AGE OF STUDENTS WHEN INTRODUCING A HEALTHY LIFESTYLE TO STUDENTS IN THE GENERAL SECONDARY EDUCATION SYSTEM." International Bulletin of Applied Science and Technology 3.5 (2023): 1042-1045.

22. Жураев, Вохиджон Мухаммедович. "СПОРЧИЛАРНИНГ ДАЪВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ИРОДАВИЙ СИФАТЛАРИНИНГ ПСИХОЛГИК ХУСУСИЯТЛАРИ." Academic research in educational sciences 4.TMA Conference (2023): 894-900.

